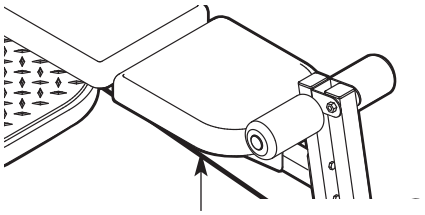
WEIDER®

FLEX 8960

Núm. de Modelo WEEVSY09230
Núm. de Serie_____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



Etiqueta con el Número de Serie

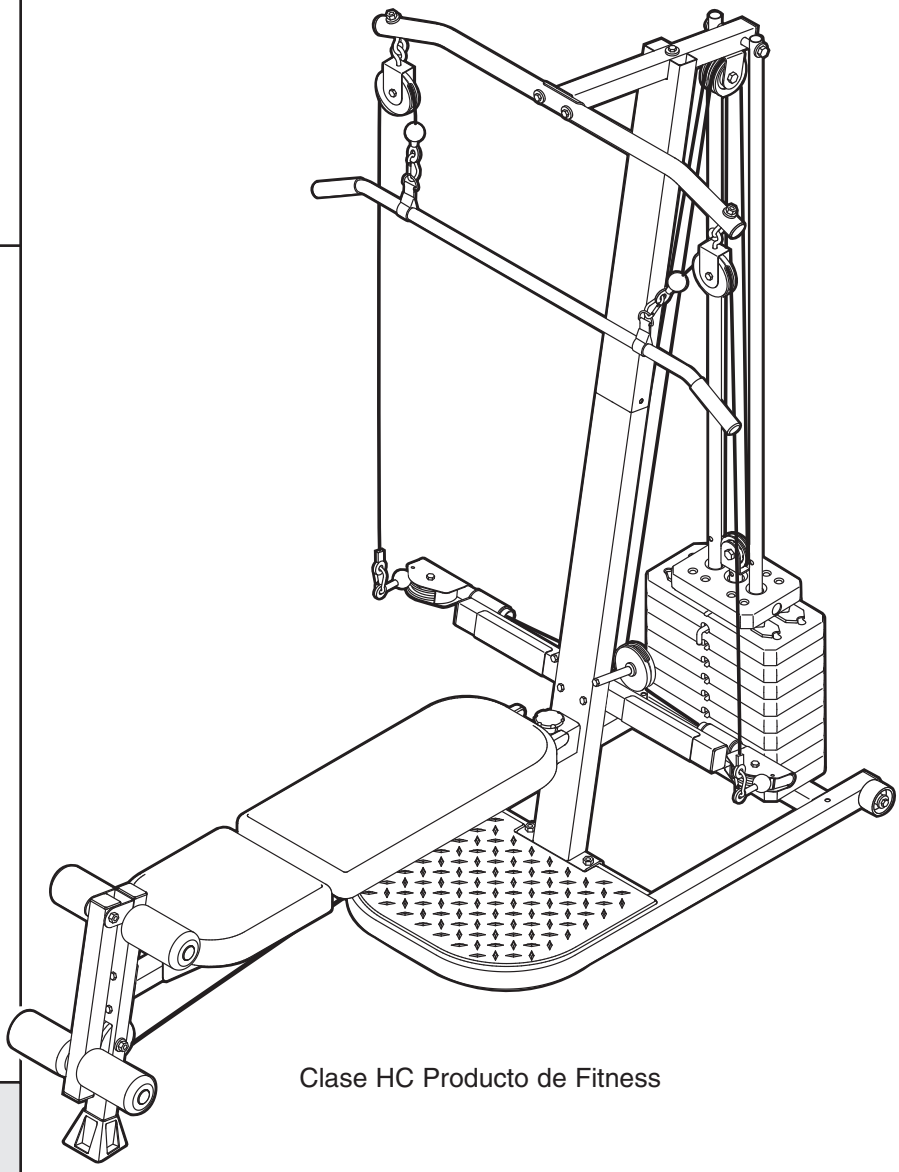
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias y precauciones importantes de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Clase HC Producto de Fitness

Página de internet

www.iconeurope.com

Las repeticiones en cada serie se debe desempeñar suavemente y sin pausa. La etapa de esfuerzo de cada repetición debe durar como la mitad del tiempo que la etapa del regreso. El respirar apropiadamente es importante. Exhale durante la etapa de esfuerzo de cada repetición e inhale durante la etapa de regreso. Nunca retenga la respiración.

Usted debe descansar por un período de tiempo pequeño después de cada serie. Los períodos de descanso ideal son:

- Descanse tres minutos después de cada serie para un entrenamiento para hacer músculo.
- Descanse un minuto después de cada serie para un entrenamiento para entonar.
- Descanse 30 segundos después de cada serie para un entrenamiento para perder peso.

Planee usar las primeras dos semanas familiarizándose con el equipo y aprendiendo la forma apropiada para cada ejercicio.

ENFRIAMIENTO

Termine cada entrenamiento con cinco o diez minutos de estiramiento. Incluya estiramientos para ambos brazos y piernas. Muévase lentamente mientras se estira, y mantengase quieto. Comience cada estiramiento gradualmente sin esfuerzo y alcance solo hasta que usted pueda sin forzarse. El estirarse al final de cada entrenamiento es una manera eficaz para aumentar la flexibilidad.

MANTÉNGASE MOTIVADO

Para motivarse, lleve un recordó de cada entrenamiento. La tabla en la página 19 de este manual se pueden hacer una fotocopia y usar para hacer un horario y registrar sus entrenamientos. Haga una lista con la fecha, ejercicios relazados, resistencia seleccionada y número de repeticiones y juegas completados. Registre su peso y las medidas de su cuerpo al final de cada mes. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

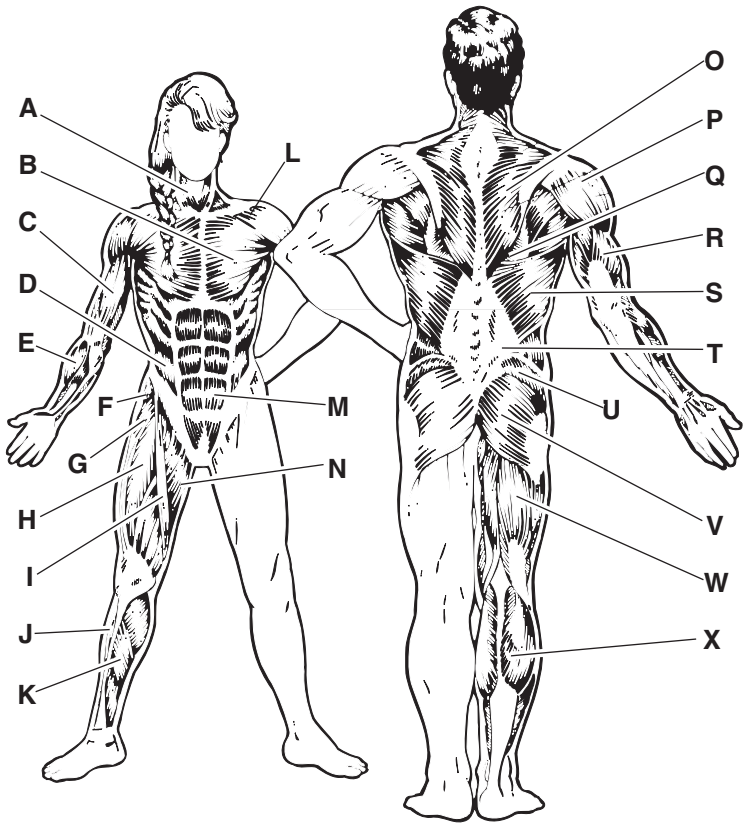


TABLA DE MUSCULOS

A. Esternomastoideo (cuello)
B. Pectoral Mayor (pecho)
C. Bíceps (parte de enfrente del brazo)
D. Oblicuos (cintura)
E. Braquioradiales (antebrazo)
F. Flexores de la Cadera (parte superior del muslo)
G. Abductor (parte externa del muslo)
H. Cuadríceps (parte frontal del muslo)
I. Sartorio (parte frontal del muslo)
J. Tibial Anterior (parte frontal de la pantorrilla)
K. Sóleo (Parte frontal de la pantorrilla)
L. Deltoideo Anterior (hombro)
M. Recto Abdominal (estómago)
N. Aductor (parte interna del muslo)
O. Trapecio (parte superior de la espalda)
P. Romboide (parte superior de la espalda)
Q. Deltoideo Posterior (hombro)
R. Tríceps (parte posterior del brazo)
S. Dorsal Ancho (parte media de la espalda)
T. Erector Espinal (parte baja de la espalda)
U. Glúteo Mediano (cadera)
V. Glúteo Mayor (asentaderas)
W. Bíceps Femoral (parte posterior de pierna)
X. Gastronemio (parte posterior de la pantorrilla)

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de lesiones serias, antes de usar el sistema de entrenamiento, lea las siguientes precauciones importantes.

1. **Antes de usar el sistema de entrenamiento lea todas las instrucciones en este manual del usuario y en la literatura que se acompaña. Use el sistema de entrenamiento solamente como se describe en este manual.**
2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del sistema de entrenamiento estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**
3. **El sistema de entrenamiento está diseñada para uso en casa solamente. No use el sistema de entrenamiento en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**
4. **Use el sistema de entrenamiento solamente en una superficie a nivel. Para protección, cubra el piso debajo del sistema de entrenamiento.**
5. **Revise y apriete todas las piezas cada vez que use el sistema de entrenamiento. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada.**
6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejas del sistema de entrenamiento.**
7. **Mantenga las manos y los pies retirados de las piezas móviles del sistema.**
8. **Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.**
9. **El sistema de entrenamiento no se debe usar de personas que pesen más de 136 kg.**
10. **Jale el cable de la polea inferior solo mientras se siente en el banco o se pare en la placa de la base. Jale los cables de la polea superior solo mientras se sienta en el banco, con el asiento en una de las tres posiciones más cerca de la base del montante vertical, o mientras se para en la placa de la base.**
11. **La barra cruzada no está diseñada para el uso de ejercicios de tracción. No se cuelgue en la barra cruzada.**
12. **Asegúrese que los cables se mantengan en las poleas a todo momento. Si los cables se atoran mientras que usted esté haciendo ejercicios, pare inmediatamente y asegúrese que los cables estén en las poleas.**
13. **Siempre desconecte la barra lateral de los cables de la polea superior cuando desempeñe un ejercicio que no la requiere.**
14. **Asegúrese que la perilla de almacenamiento esté en su lugar y completamente apretada cada vez que usted use el sistema de entrenamiento.**
15. **Si durante el ejercicio usted siente algún dolor o se marea, deténgase inmediatamente y descanse.**

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas que han tenido problemas previos de salud. ICON no asume responsabilidad por lesiones personales o daño a propiedades sufrido por o a causa del uso de este producto.

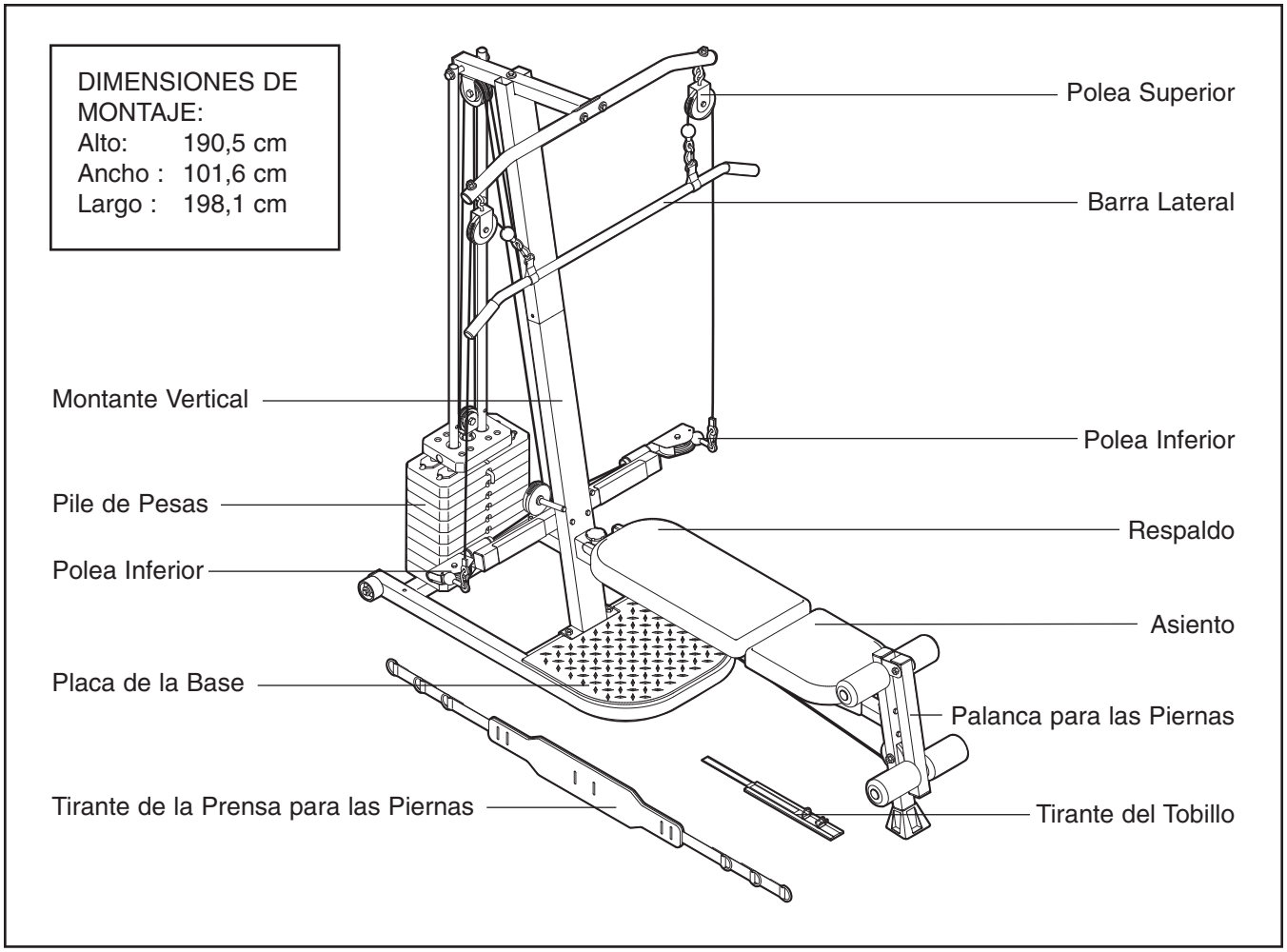
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el versátil sistema de entrenamiento del WEIDER® FLEX 8960. El sistema de entrenamiento ofrece una impresionante combinación de estaciones de peso que han sido diseñadas para cada grupo de músculos de su cuerpo. Ya que su meta sea entonar su cuerpo, desarrollar dramáticamente la fuerza y tamaño de sus músculos, o mejorar su sistema cardiovascular, el sistema de entrenamiento le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted quiera.

Para su beneficio, lea cuidadosamente este manual antes de usar el sistema de entrenamiento.

Si hay preguntas, comuníquese con el vendedor. Para ayudarnos a darle un mejor servicio, antes de llamar, por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo es WEEVSY09230. El número de serie puede ser encontrado en una etiqueta pegada al sistema de entrenamiento (vea la portada de este manual del usuario).

Antes de seguir adelante, por favor revise el dibujo de abajo y familiaricese con las piezas que están identificadas.



MONTAJE

Facilite el Proceso para sí Mismo

Todo en este manual está diseñado para asegurar que el sistema de entrenamiento se pueda ensamblar exitosamente por cualquier persona. Sin embargo, es importante reconocer que el sistema de entrenamiento tiene muchas piezas y que el proceso del montaje tomará tiempo. El montaje le irá más suavemente si apartar suficiente tiempo

Antes de empezar el montaje, lea cuidadosamente la siguiente información e instrucciones:

- Montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque; no deseche los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- Apriete todas las piezas a medida que las ensambla, a menos que se dé instrucciones en otro sentido.
- A medida que ensamble el sistema de entrenamiento, asegúrese que todas las piezas estén orientadas como se muestra en los dibujos.
- Para ayuda identificando piezas pequeñas, use la **TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE LAS PIEZAS** en el centro del manual.

El montaje requiere una llave las siguientes herramientas (no incluidas) para el ensamblado:

- **dos llaves de ajuste**

- **un martillo de hule**

- **un destornillador estandard**

- **un destornillador de estrellar**

- **lubricante, como grasa o vaselina, y también se necesitará agua jabonosa.**

El montaje será mas apropiado si cuenta con las siguientes herramientas: un juego de conexiones para dados, un juego de llaves de extremos cerrados (de estrías) o de extremos abiertos (españolas), o un juego de llaves de matraca.

1.

Antes de Comenzar este paso, asegúrese que haya leído y entendido la información en la caja arriba. Esta breve introducción le ahorrará más tiempo de lo que se tomar para leerlo!

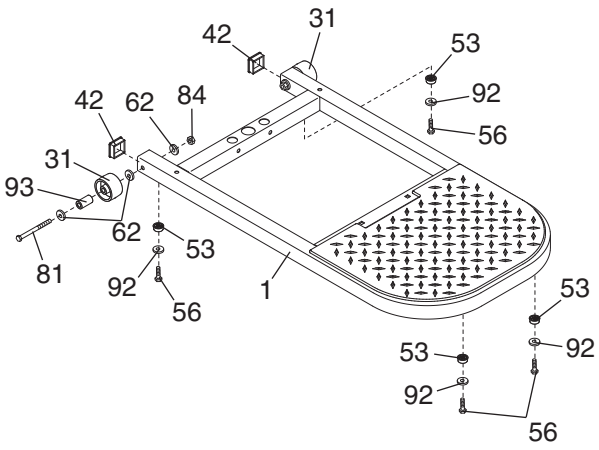
Presione dos Tapas Internas Cuadradas de 45mm (42) dentro de los extremos de la Base (1).

Conecte cuatro Patas Plásticas (53) a la Base (1) con cuatro Tornillos de M4 x 25mm (56) y cuatro Arandelas de M4 (92).

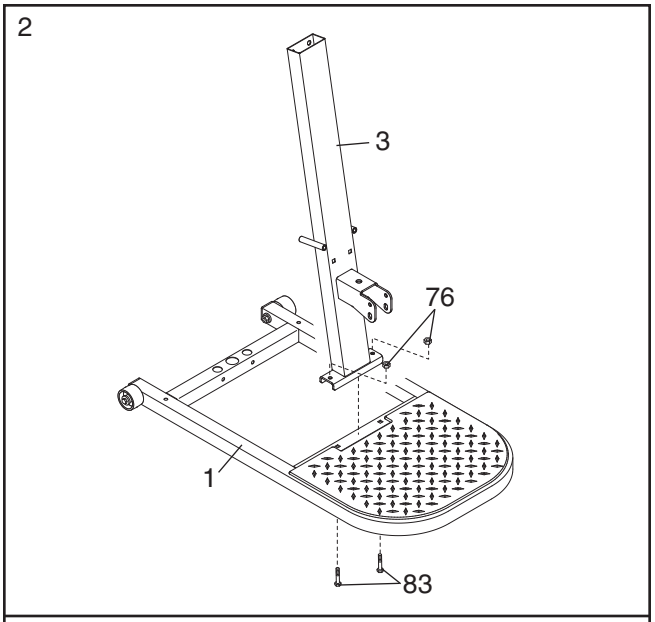
Conecte una Rueda (31) a la parte de afuera de la Base (1) con un Perno de M12 x 105mm (81), tres Arandelas de M12 (62), un Espaciador de 42mm (93), y una Contratuerca de Nylon de M12 (84). **No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; la Rueda debe poder girar fácilmente.**

Conecte la otra Rueda (31) de la misma manera.

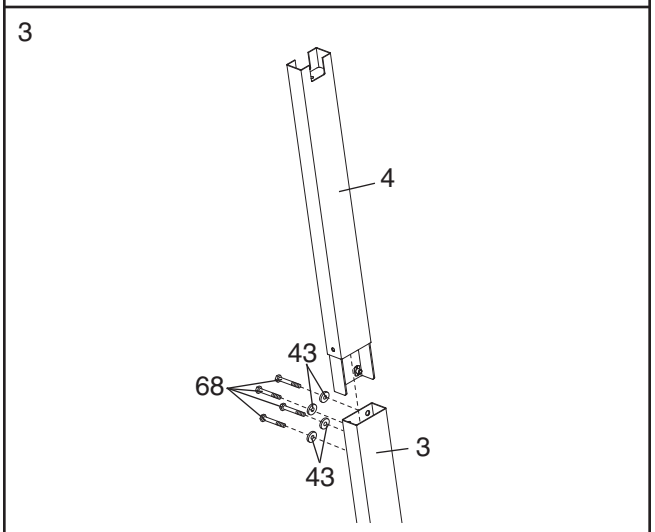
1



2. Inserte dos Pernos de Porte de M10 x 62mm (83) dentro de la parte de abajo de la Base (1). **Puede ser de ayuda colocar un pedazo de cinta sobre la cabeza del perno para sostenerlo en su lugar.** Coloque la Base planamente en el piso. Conecte el Montante Vertical (3) a la Base con los Pernos y dos Contratuercas de Nylon de M10 (76). **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**

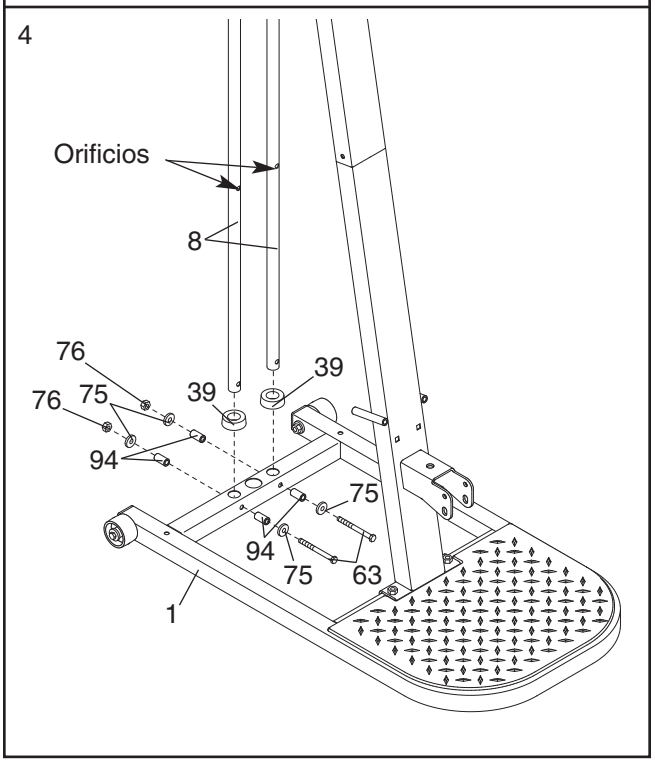


3. Conecte el Montante Vertical Superior (4) al Montante Vertical (3) con cuatro Pernos de M10 x 20mm (68) y cuatro Arandelas Divididas de M10 (43).



4. Oriente las Guías de Pesas (8) de tal manera que los orificios indicados estén más cerca de la parte de abajo. Conecte las Guías de Pesas a la Base (1) con dos Pernos de M10 x 62mm (63), cuatro Arandelas de M10 (75), cuatro Espaciadores de 10mm (94), y dos Contratuercas de Nylon de M10 (76).

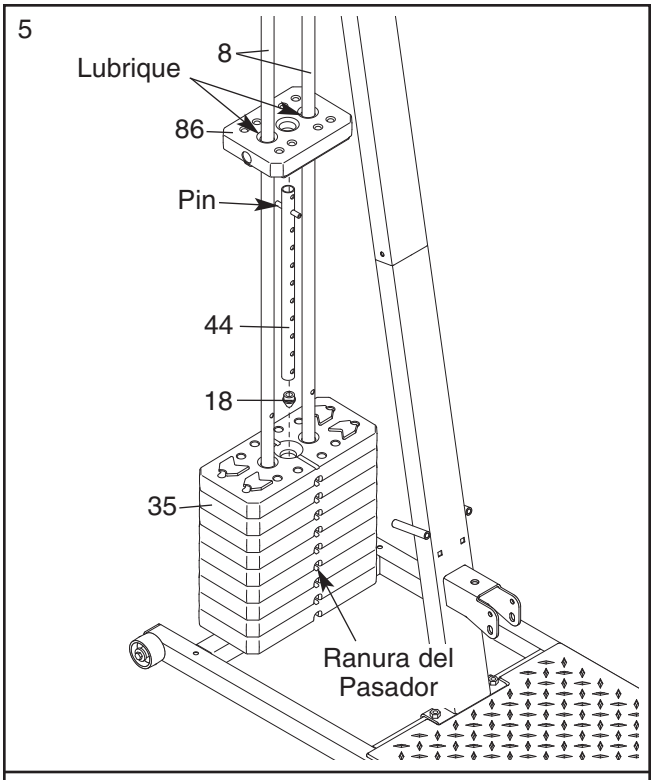
   Deslice dos Parachoques de Pesas (39) a las Guías de Pesas (8).



5. Deslice nueve Pesas (35) a las Guías de Pesas (8) con las ranuras del pasador en el lado que se muestra.

   Presione el Parachoque del Tubo de Pesas (18) al Tubo de Pesas (44). Inserte el Tubo de Pesas dentro de la pila de Pesas (35).

   Lubrique los orificios indicados en la Pesa Superior (86) con grasa. Deslice la Pesa Superior a las Guías de Pesas (8). **Asegúrese que el pasador en el Tubo de Pesas (44) repose en la ranura debajo de la Pesa Superior.**

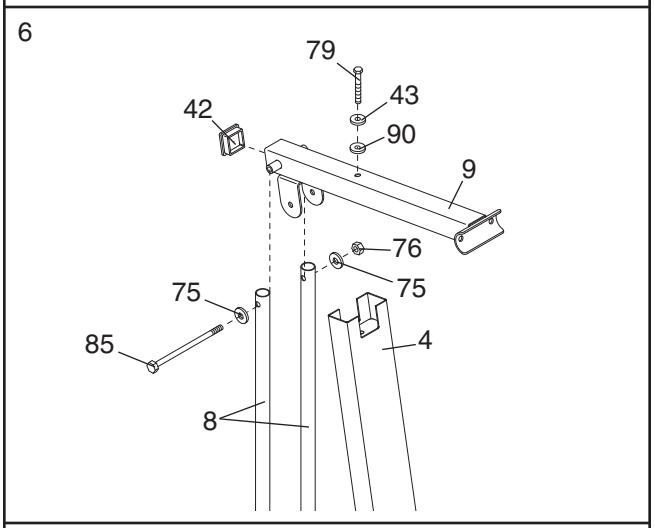


6. Presione una Tapa Interna Cuadrada de 45mm (42) dentro del Marco Superior (9).

   Conecte el Marco Superior (9) al Montante Vertical Superior (4) con un Perno de M10 x 65mm (79), una Arandela Dividida de M10 (43), y una Arandela Grande de M10 (90).

   Conecte el Marco Superior (9) a las Guías de Pesas (8) con un Perno de M10 x 155mm (85), dos Arandelas de M10 (75), y una Contratuerca de Nylon de M10 (76).

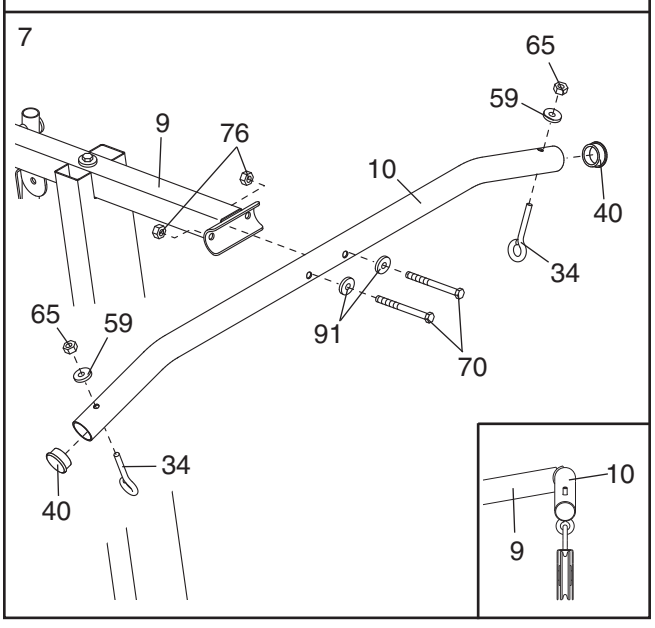
   Apriete las dos Contratuercas de Nylon de M10 (76) que se usaron en el paso 2.



7. Presione dos Tapas Internas Redondas de 38mm (40) dentro de los extremos de la Barra Cruzada (10).

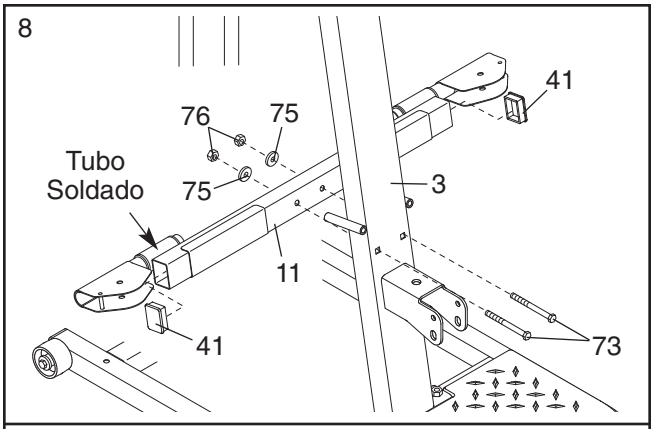
   Conecte dos Pernos de Ojo (34) a la Barra Cruzada (10) con dos Arandelas de M8 (59) y dos Contratuercas de Nylon de M8 (65). **No sobre apriete las Contratuercas de Nylon; los Pernos de Ojo deben poder rotar libremente.**

   Conecte la Barra Cruzada (10) al Marco Superior (9) con dos Pernos de M10 x 56mm (70), dos Arandelas Pequeñas de M10 (91), y dos Contratuercas de Nylon de M10 (76). **Asegúrese que la Barra Cruzada esté conectada como se muestra en el dibujo del recuadro. Si los extremos no apuntan al Marco Superior, dé vuelta la Barra Cruzada para volver a conectarla.**



8. Presione dos Tapas Internas de 40mm x 50mm (41) dentro de los extremos del Marco Cruzado (11).

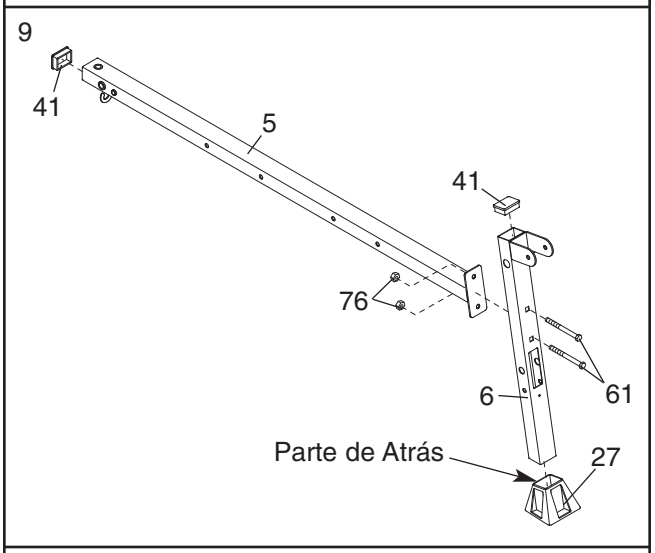
   Oriente el Marco Cruzado (11) como se muestra, con el tubo soldado cerca de la parte de arriba. Conecte el Marco Cruzado al Montante Vertical (3) con dos Pernos de Porte de M10 x 105mm (73), dos Arandelas de M10 (75), y dos Contratuercas de Nylon de M10 (76).



9. Presione una Tapa Interna de 40mm x 50mm (41) dentro de la parte de arriba de la Extensión Delantera (6). Presione la Pata de la Extensión Delantera (27) a la parte de abajo de la Extensión Delantera. **Note que el frente de la Pata de la Extensión Delantera es más alto y se inclina más que la parte de atrás.**

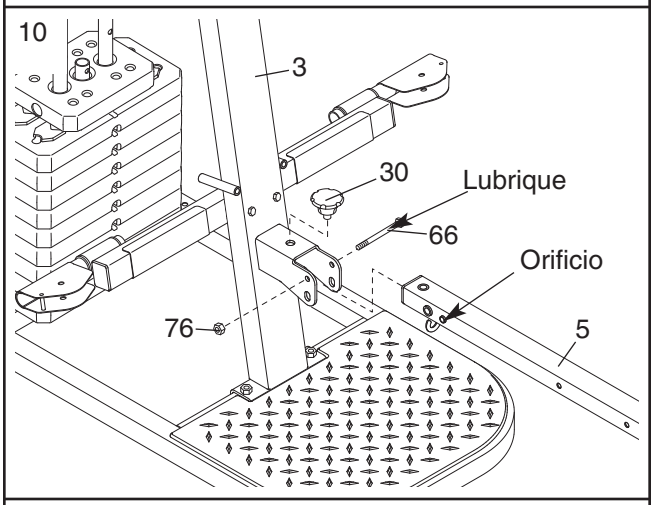
   Presione una Tapa Interna de 40mm x 50mm (41) dentro del extremo del Marco del Banco (5).

   Conecte el Marco del Banco (5) a la Extensión Delantera (6) con dos Pernos de Porte de M10 x 57mm (61) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (76). **No apriete las Contratuercas todavía.**



10. Lubrique un Perno de M10 x 80mm (66) con grasa. Conecte el Marco del Banco (5) al Montante Vertical (3) con el Perno y una Contratuerca de Nylon de M10 (76) al orificio indicado. **No sobre apriete la Contratuerca; el Marco del Banco debe poder pivotar fácilmente.**

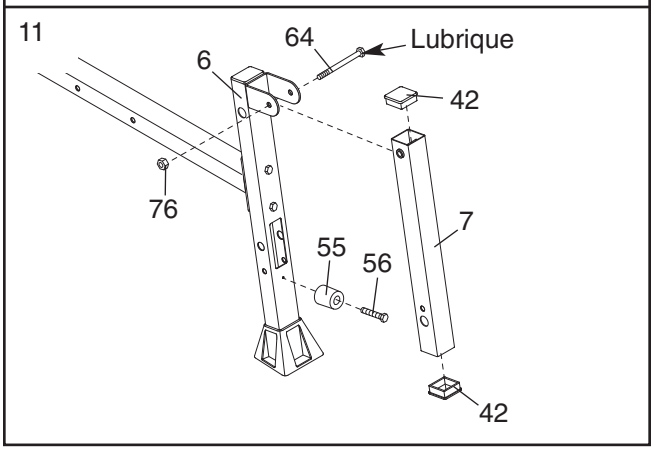
    Apriete completamente la Perilla (30) dentro del Montante Vertical (3) y el Marco del Banco (5).



11. Conecte el Parachoque de la Palanca para las Piernas (55) a la Extensión Delantera (6) con el Tornillo de M4 x 25mm (56).

    Presione dos Tapas Internas Cuadradas de 45mm (42) dentro de los extremos de la Palanca para las Piernas (7).

    Lubrique un Perno de M10 x 70mm (64) con grasa. Conecta la Palanca para las Piernas (7) al Extensión Delantera (6) con el Perno y una Contratuerca de Nylon de M10 (76). **No sobre apriete la Contratuerca; la Palanca para las Piernas debe poder pivotar fácilmente.**



12. Lubrique dos Ruedas Pequeñas (47) con grasa. Deslice un Tubo de Acero (57) dentro de un Espaciador de 32mm (46). Oriente las Ruedas como se muestra en el dibujo del recuadro, y deslícelos a los extremos del Tubo de Acero.

    Conecte el montaje de la rueda a la serie indicada de orificios en el Porta Asiento (12) con un Perno de M8 x 84mm (60) y una Contratuerca de Nylon de M8 (65). **No sobre apriete la Contratuerca; las Ruedas Pequeñas (47) deben poder pivotar fácilmente. Repita con otro montaje de la rueda y un Perno de M8 x 82mm (95).**

    Oriente el Asiento (13) y el Porta Asiento (12) como se muestra. Conecte el Asiento al Porta Asiento con cuatro Tornillos de M6 x 16mm (82).

13. Lubrique dos Ruedas Pequeñas (47) con grasa. Deslice un Tubo de Acero (57) dentro de un Espaciador de 32mm (46). Oriente las Ruedas como se muestra en el dibujo del recuadro, y deslícelos a los extremos del Tubo de Acero.

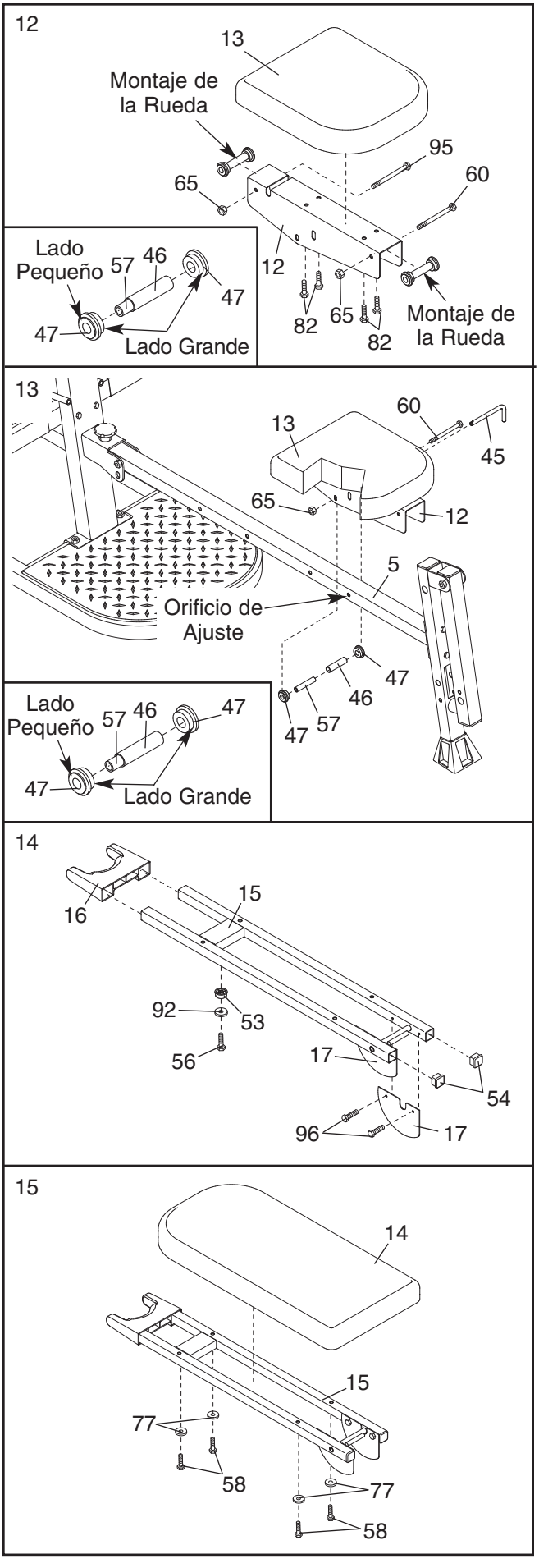
    Coloque el Porta Asiento (12) en el Marco del Banco (5). Pídale a otra persona que presione el Asiento (13) contra el Marco del Banco (5). Presione el montaje de la Rueda apretadamente contra la parte de abajo del Marco del Banco y conéctelo a la serie de orificios más baja en el Porta Asiento (12) con un Perno de M8 x 84mm (60) y una Contratuerca de Nylon de M8 (65). **No sobre apriete la Contratuerca; las Ruedas Pequeñas (47) deben poder pivotar fácilmente.**

    Deslice el Pasador del Asiento (45) por el Porta Asiento (12) y un orificio de ajuste en el Marco del Banco (5).

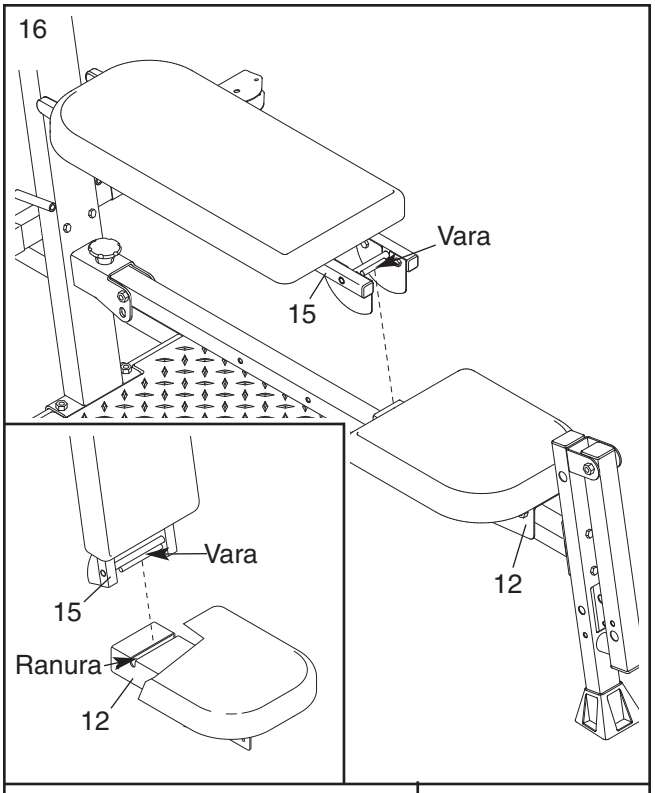
14. Presione dos Tapas Internas Cuadradas de 25mm (54) dentro del extremo indicado del Marco del Respaldo (15). Presione la Tapa del Respaldo (16) al otro extremo del Marco del Respaldo. Conecte una Pata Plástica (53) al Marco del Respaldo con una Arandela de M4 (92), y un Tornillo de M4 x 25mm (56).

    Conecte la Placa del Protector (17) a la parte de adentro del Marco del Banco (15) con dos Tornillos de M4 x 10mm (96). **Conecte la otra Placa del Protector de la misma manera.**

15. Oriente el Respaldo (14) como se muestra. Conecte el Respaldo al Marco del Respaldo (15) con cuatro Tornillos de M6 x 38mm (58) y cuatro Arandelas M6 (77).

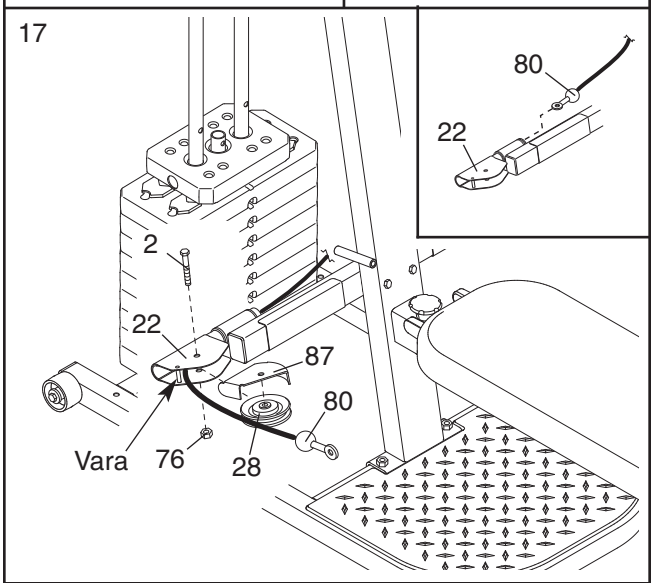


16. Inserte la vara en el Marco del Respaldo (15) dentro de la ranura en el Porta Asiento (12). **Sostenga el Marco del Asiento verticalmente sobre el Porta Asiento y deslice la vara dentro de la ranura, como se muestra en el dibujo del recuadro.**

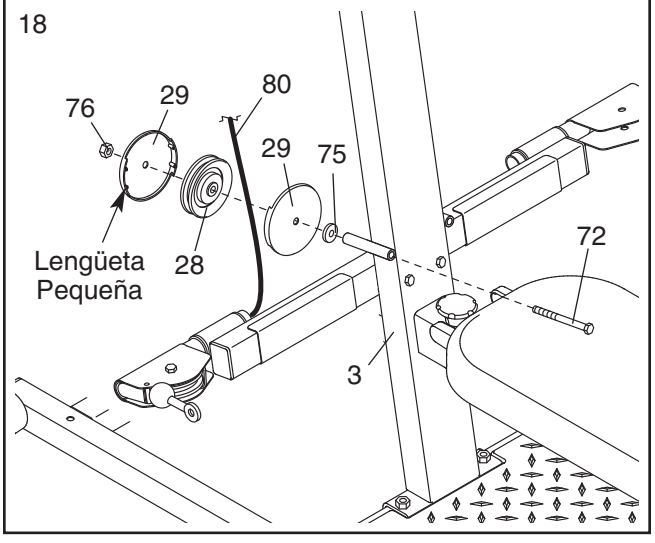


17. **Localice el Cable Largo (80).** Deslice un extremo del Cable por el Brazo Giratorio (22) como se muestra en el dibujo del recuadro. **Asegúrese que el Cable esté en el lado indicado de cada vara soldada en el Brazo Giratorio.**

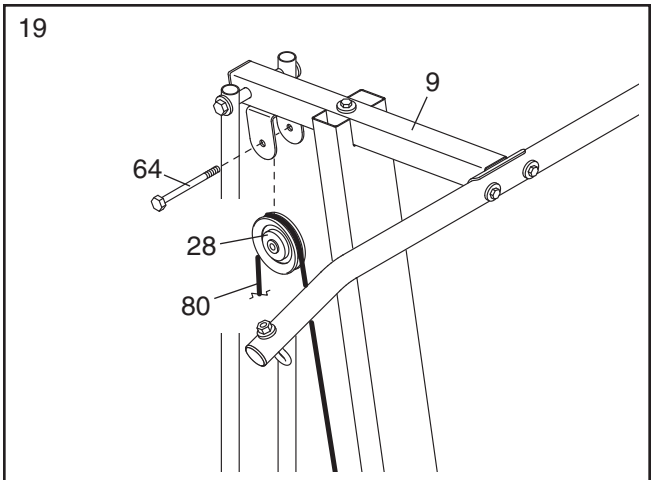
    Envuelva el Cable Largo (80) alrededor de la Polea Grande (28). Conecte la Polea y una Cubierta de la Polea del Brazo (87) al Brazo Giratorio (22) con un Perno de M10 x 45mm (2) y una Contratuerca de Nylon de M10 (76).



18. Envuelva el Cable Lago (80) debajo de una Polea Grande (28). Conecte la Polea y un par de Cubiertas de las Poleas (29) al Montante Vertical (3) con un Perno de M10 x 140mm (72), una Arandela de M10 (75), y una Contratuerca de Nylon de M10 (76). **Asegúrese que las lengüetas en las Cubiertas de las Poleas estén en la posición que se indica.**

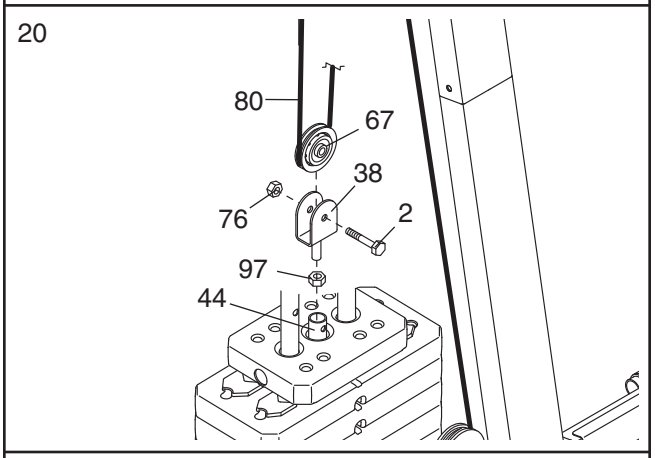


19. Envuelva el Cable Largo (80) sobre la Polea Grande (28). Conecte la Polea al Marco Superior (9) con un Perno de M10 x 70mm (64). No enrosque una Contratuerca al Perno todavía.

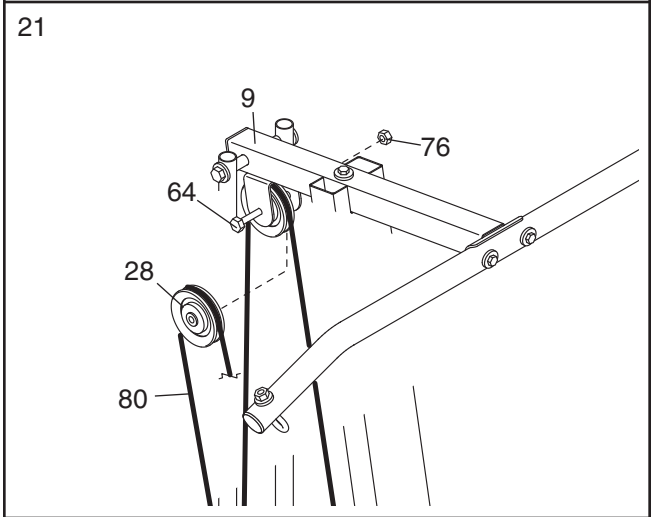


20. Enrosque una Contratuerca de M12 (97) a mitad del Sujetador-"U" del Tubo de Pesas (38). Apriete el Sujetador-"U" del Tubo de Pesas dentro del Tubo de Pesas (44). Apriete la Contratuerca de M12 contra el Tubo de Pesas.

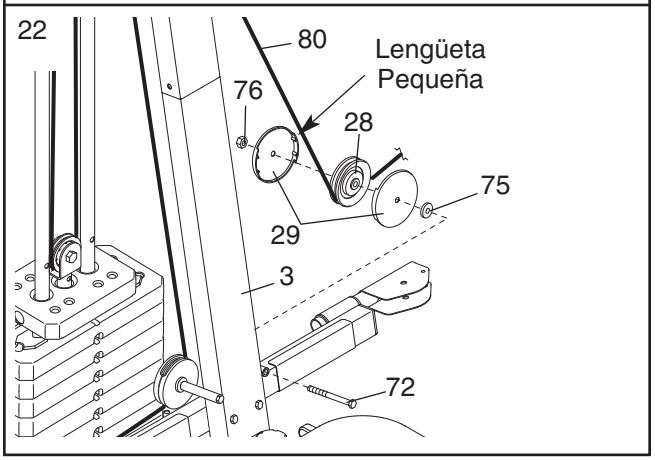
    Envuelva el Cable Largo (80) debajo de la Polea Pequeña (67) en la direccíon que se muestra. Conecte la Polea al Sujetador-"U" del Tubo de Pesas (38) con un Perno de M10 x 45mm (2) y una Contratuerca de Nylon de M10 (76).



21. Envuelva el Cable Largo (80) sobre una Polea Grande (28). Conecte la Polea al Marco Superior (9) con el Perno de M10 x 70mm (64) usados en el paso 19, y una Contratuerca de Nylon de M10 (76).

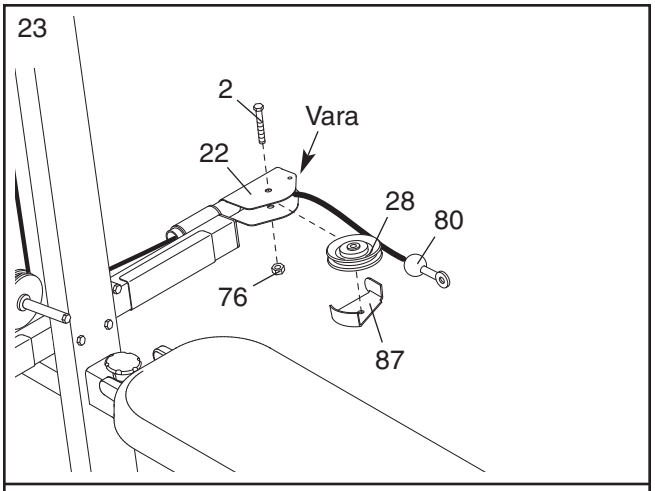


22. Envuelva el Cable Largo (80) debajo de una Polea Grande (28). Conecte la Polea y un par de Cubiertas de las Poleas (29) al Montante Vertical (3) con un Perno de M10 x 140mm (72), una Arandela de M10 (75), y una Contratuerca de Nylon de M10 (76). **Asegúrese que las lengüetas en las Cubiertas de las Poleas estén en la posición que se indica.**



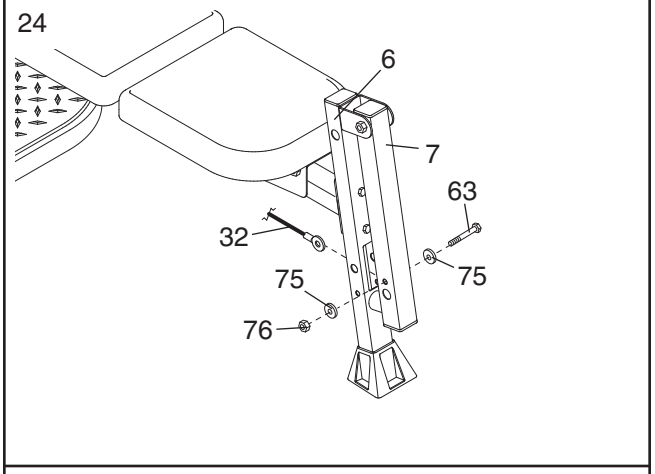
23. Pídale a otra persona que levante la Pesa Superior (que no se muestra) para crear aflojamiento en el Cable Largo (80). Deslice un extremo del Cable por el Brazo Giratorio (22). **Asegúrese que el Cable esté en el lado indicado de la vara soldada en el Brazo Giratorio.**

    Envuelva el Cable Largo (80) alrededor de una Polea Grande (28). Conecte la Polea y la Cubierta de la Polea del Brazo (87) al Brazo Giratorio (22) con un Perno de M10 x 45mm (2) y una Contratuerca de Nylon de M10 (76).



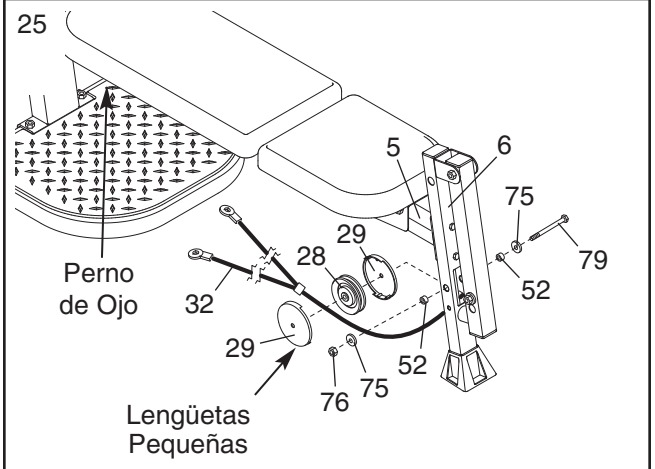
24. **Localice el Cable del Banco (32).** Tiene tres extremos, dos que son del mismo tamaño, y el tercero que es más Corto.

    Guíe el extremo corto del Cable del Banco (32) por el orificio en la Extensión Delantera (6), y conéctelo dentro de la ranura en la Palanca para las Piernas (7) con un Perno de M10 x 62mm (63), dos Arandelas de M10 (75), y una Contratuerca de Nylon de M10 (76).



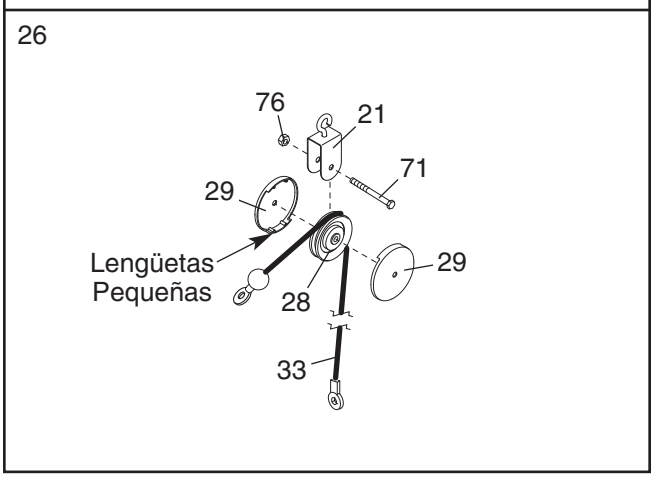
25. Envuelva el Cable del Banco (32) debajo de la Polea Grande (28). Conecte la Polea y una par de Cubiertas de las Poleas (29) dentro del orificio en la Extensión Delantera (6) con un Perno de M10 x 65mm (79), dos dos Espaciadores de 8mm (52), dos Arandelas de M10 (75), y una Contratuerca de Nylon de M10 (76). **Asegúrese que las lengüetas pequeñas en las Cubiertas de las Poleas estén abajo.**

    Deslice los dos extremos libres del Cable del Banco (32) al perno de ojo soldado a la parte de abajo del Marco del Banco (5).



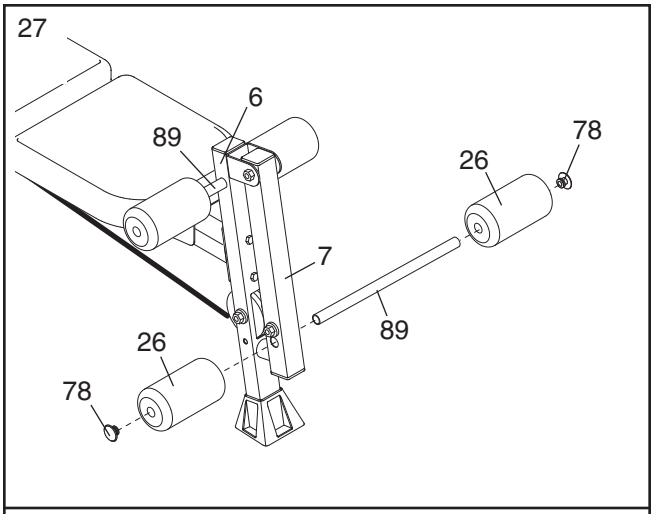
26. **Localice los dos Cables Cortos (33).** Envuelva uno de los Cables Cortos alrededor de una Polea Grande (28). Conecte la Polea y un par de Cubiertas de la Polea (29) al Alojamiento de la Polea (21) con un Perno de M10 x 50mm (71) y una Contratuerca de Nylon de M10 (76). **Asegúrese que las lengüetas pequeñas en las Cubiertas de las Poleas estén en la posición indicada.**

    Repita este paso con el otro Cable Corto (33).

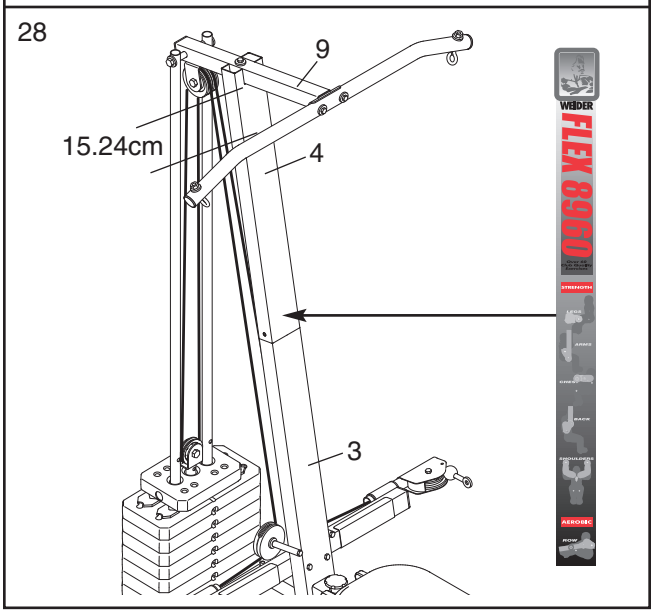


27. Presione dos Tapas Internas Redondas de 19mm (78) dentro de los extremos de un Tubo de Almohadilla (89). Deslice el Tubo dentro del orificio en la Palanca para las Piernas (7). Deslice dos Almohadillas de Espuma (26) al Tubo de Almohadilla.

    Conecte el otro Tubo de Almohadilla (89) a la Extensión Delantera (6) de la misma manera.



28. Conecte la calcomanía de ejercicio "FLEX 8960" al Montante Vertical (3) y el Montante Vertical Superior (4). **La calcomanía se debe centrar en el Montante Vertical y el Montante Vertical Superior y el superior de la calcomanía se debe colocar 15 centrímetros abajo del Marco Superior (9).**



24. Asegúrese que todas las piezas se hayan apretado apropiadamente. El uso de las piezas restantes se explicará en AJUSTES, comenzando en la siguiente página.

    Antes de usar el sistema de entrenamiento, jale el cable largo algunas veces para asegurarse que se mueva suavemente sobre las poleas. Si el cable no se mueve suavemente, encuentre el problema y corríjalo. **IMPORTANTE: Si los cables no están apropiadamente instalados, se pueden dañar cuando se use entrenamiento pesada. Vea el DIAGRAMA DE CABLES en la página 17 para la manera apropiada de guiar los cables.**

AJUSTES

Esta sección explica como ajustar el sistema de entrenamiento. Vea las GUÍAS DE EJERCICIO en la página 18 para ver información importante sobre como obtener el máximo beneficio de su programa de ejercicio. También, refiérase a la guía de ejercicio que acompaña este manual para ver la forma correcta de cada ejercicio.

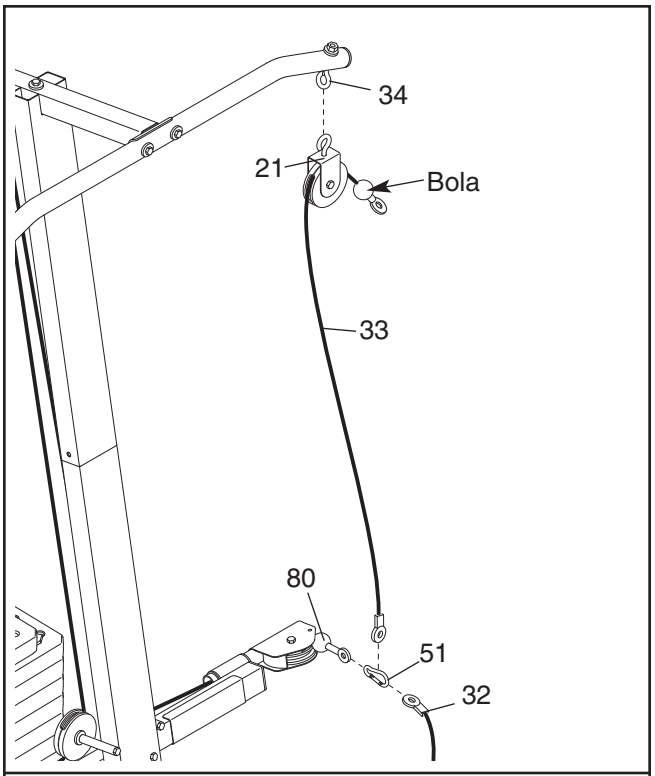
Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que usted use el sistema de entrenamiento. Reemplace cualquier pieza desgastada inmediatamente. El sistema de entrenamiento se puede limpiar con una tela húmeda y detergente no abrasivo. No use solventes.

CONECTANDO LAS POLEAS SUPERIORES Y LA PALANCA PARA LAS PIERNAS.

Para usar una Polea Superior, deslice el perno de ojo en el Alojamiento de la Poleas (21) superiores a un Perno de Ojo (34). Conecte el extremo del Cable Corto (33) sin la bola al extremo del Cable Largo (80) con un Gancho del Cable (51). **Conecte la otra Polea Superior de la misma manera.**

Para usar la Palanca para las Piernas (que no se muestra), conecte los dos extremos del Cable del Banco (32) a los extremos en el Cable Largo (80) con dos Ganchos del Cable (51). **Note que solo se muestra un lado del Cable del Banco.**

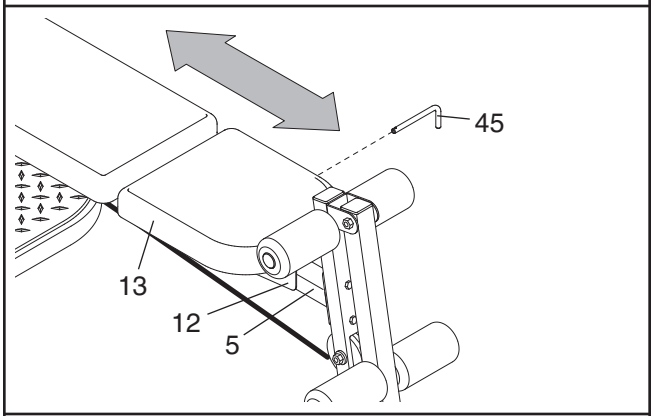
Quite los Alojamientos de las Poleas Superiores (21), o desconecte el Cable del Banco (32), cuando no esté en uso.



AJUSTANDO EL ASIENTO

El Asiento (13) se puede asegurar a cualquiera de cuatro posiciones en el Marco del Banco (5). Para mover el Asiento, quite el Pasador del Asiento (45) y deslice el Asiento a la posición deseada. Enganche el Porta Asiento (12) y un orificio de ajuste en el Marco del Banco con el Pasador del Asiento.

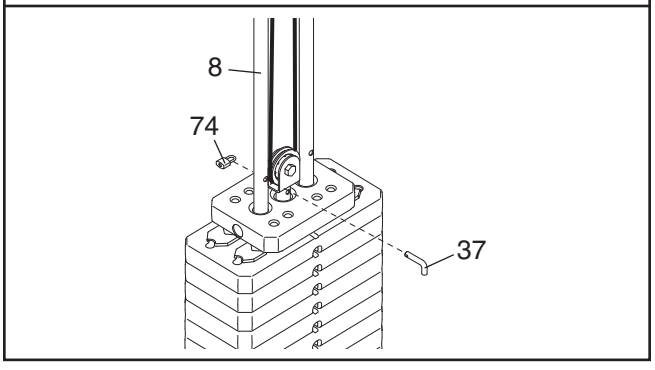
Para algunos ejercicios el Porta Asiento (12) debe poder rodar libremente en el Marco del Banco (5). Para permitir que esto suceda, quite el Pasador del Asiento (45) del Porta Asiento.



ASEGURANDO LA PILA DE PESAS

Para prevenir el uso del sistema de entrenamiento sin aprobación, inserte el Pasador de Seguridad (37) dentro del orifio indicado en una de las Guías de Pesas (8). Asegure el Pasador de Seguridad con el Seguro (74).

Quite el Seguro (74) y el Pasador de Seguridad (37) para usar el sistema de pesas.



CONECTANDO LOS ACCESORIOS

Para usar la Barra Lateral (19), primero conecte las poleas superiores al sistema de entrenamiento (vea CONECTANDO LAS POLEAS SUPERIORES en la página 14). Entonces conecte el Harnés Lateral (88) a los Cables Cortos (33) con dos Ganchos del Cable (51).

Los Manubrios (que no se muestran) se pueden conectar a los Cables Cortos (33) de la misma manera.

Los Manubrios (que no se muestran), el Tirante del Piernas (que no se muestra), o el Tirante de Presa para las Piernas (que no se muesstra) se puede conectar al Cable Largo (que no se muestra) en una manera similar.

AJUSTANDO EL RESPALDO

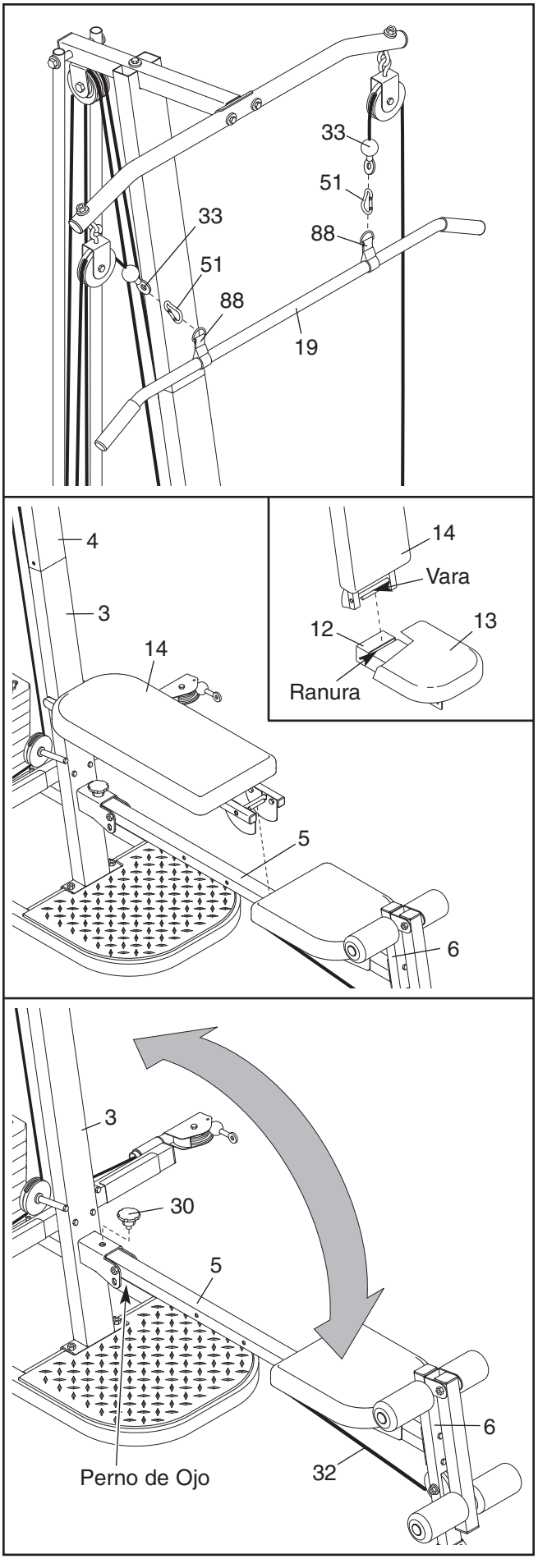
El Respaldo (14) se puede usar en una posición nivelada, o una de tres posiciones inclinadas. Para usar el Respaldo en una posición nivelada, asegure el Porta Asiento (12) al orificio de ajuste en el Marco del Banco (5) más cerca a la Extensión Delantera (6) (vea AJUSTANDO EL ASIENTO en la página 14). Para usar el Respaldo en una posición indicada, asegure el Porta Asiento a uno de los otros tres orificios de ajuste en el Marco del Banco. Repose el Respaldo contra el Montante Vertical (3) o el Montante Vertical Superior (4).

Para ejercicios de remo, el asiento debe poder rodar libremente (vea AJUSTANDO EL ASIENTO en la página 14), el tirante de prensa para las piernas debe estar conectado (vea CONECTANDO LOS ACCESORIOS, arriba), y se debe quitar el Respaldo (14). Para quitar el Respaldo, sosténgalo verticalmente sobre el Asiento (13) y levante la vara afuera de la ranura en el Porta Asiento (12) (vea el dibujo del recuadro).

GUARDANDO EL SISTEMA DE ENTRENAMIENTO

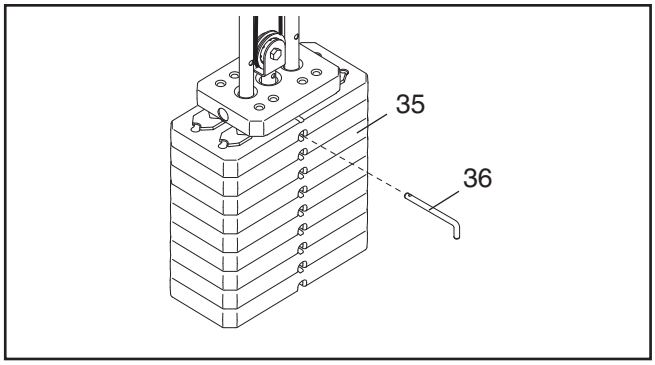
Para guardar el sistema de entrenamiento, deslice los extremos del Cable del Banco (32) al perno de ojo en la parte de abajo del Marco del Banco (5). Entonces quite el respaldo (vea AJUSTANDO EL RESPALDO, arriba). Asegúrese que el Pasador del Asiento (que no se muestra) esté completamente enganchado dentro del Porta Asiento y el Marco del Banco. A continuación, quite la Perilla (30) del Montante Vertical (3). Levante la Extensión Delantera (6) hacia la Barra Cruzada (que no se muestra), apriete la Perilla dentro de la parte de adentro del Montante Vertical y el Marco del Banco.

⚠ ADVERTENCIA: Tenga cuidado de no pellizcar sus dedos cuando esté levantando la Pata (6) delantera. Asegúrese que la Perilla (30) de almacenamiento esté en su lugar y apriétela completamente cada vez que se use el sistema de entrenamiento.



CAMBIANDO EL AJUSTE DEL SISTEMA DE ENTRENAMIENTO

Para cambiar el ajuste del sistema de entrenamiento, inserte el Pasador de Pesas (36) debajo de una de las Pesas (35). Asegúrese de insertar el Pasador de Pesas hasta que el extremo doblado del Pasador de Pesas esté tocando las Pesas, y voltee el extremo doblado hacia abajo. El ajuste de pesas se puede cambiar de 2,7 kg (6 libras) a 53,7 kg (118,5 libras), en incrementos de 5,6 kg (12,5 libras). **Nota: Debido a los cables y las poleas, la cantidad actual de resistencia en cada estación de ejercicios variará del ajuste de peso. Refiérase a la TABLA DE RESISTENCIA DE PESAS de abajo para encontrar la cantidad de resistencia actual en cada estación.**



Nota: 1 kg= 2,2 libras

TABLA DE RESISTENCIA DE PESAS

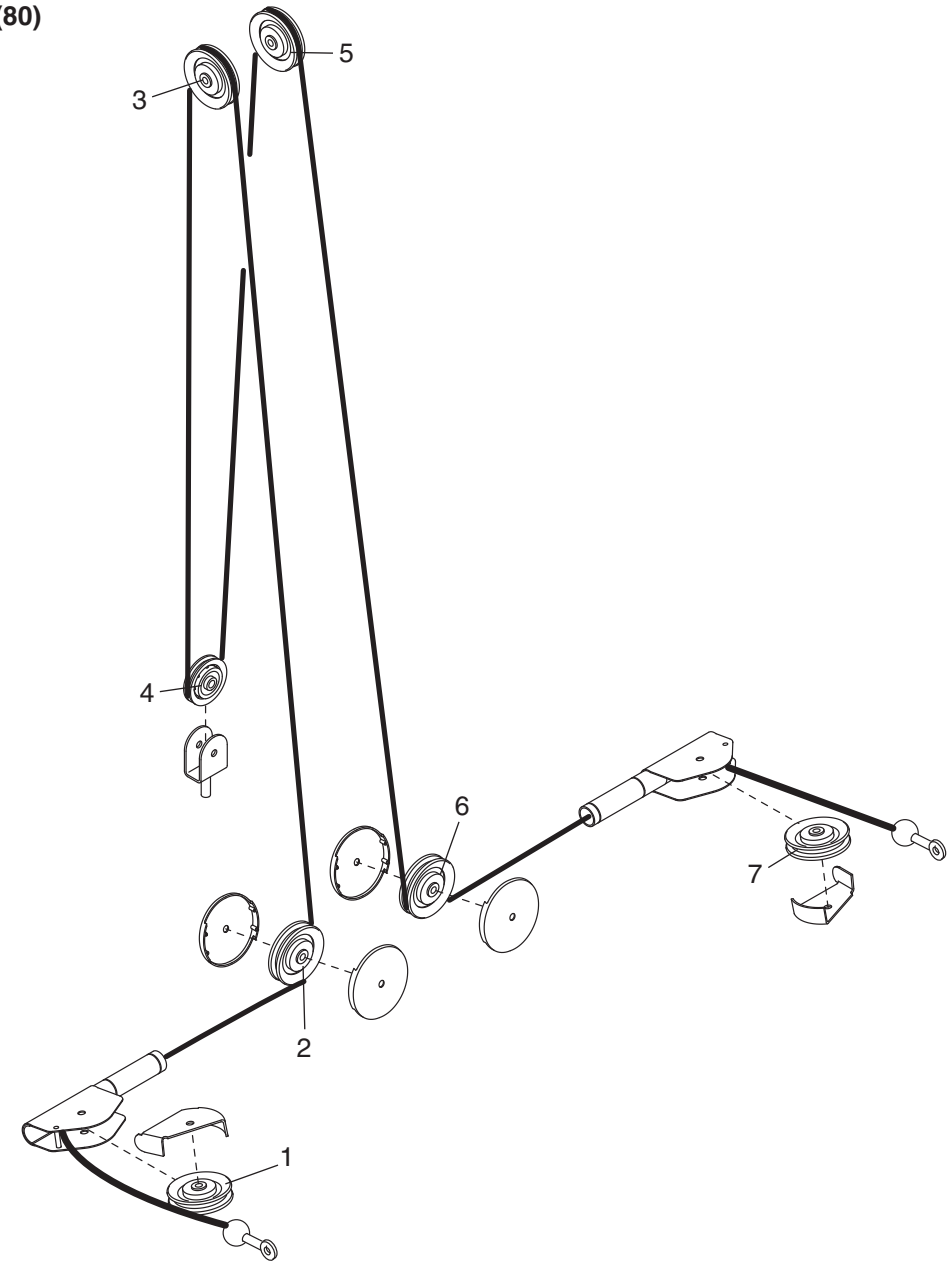
La tabla de abajo muestra la resistencia aproximada de peso en cada estación de peso. "Superior" se refiere a la pesa superior de 6 libras. Los otros números se refieren a las placas de pesas de 12,5 libras. **Nota: La resistencia actual en cada estación puede variar de acuardo a las diferencias en placas de pesas individuales como también fricción entre los cables, poleas, y guías de pesas.**

PESOS	POLEA SUPERIOR (libras)	POLEA INFERIOR (libras)	PALANCA PIERNAS (libras)
Superior	20	24	23
1	34	37	34
2	48	50	44
3	65	61	54
4	79	74	66
5	93	87	79
6	107	100	92
7	121	113	105
8	135	126	118
9	149	139	131

DIAGRAMA DE CABLES

El diagrama de cables muestra la manera apropiada para guiar el Cable Largo (80). Use el diagrama para asegurarse que las cubiertas del cable y la polea se hallan ensamblado correctamente. Si el cable no se ha guiado correctamente, el sistema de entrenamiento no funcionará apropiadamente y pueden ocurrir daños. Los números muestran la manera apropiada para guiar los cables. **Asegúrese que las trampas del cable no toquen o traven el cable.**

Cable Largo (80)



GUÍAS DE EJERCICIO

LOS CUATRO TIPOS BÁSICOS DE EJERCICIOS

CONSTRUCTOR DE MÚSCULOS

Para aumentar el tamaño y la fuerza de sus músculos, empujelos cerca a su capacidad máxima. Sus músculos continuamente se adaptarán a medida que usted aumente la intensidad de sus ejercicios progresivamente. Usted puede ajustar el nivel de intensidad de un ejercicio individual de dos maneras:

- cambiando la cantidad de peso que se usa
- cambiando el número de repeticiones o de series realizados. (Una ”repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, como una sentadilla. Un “juego” es una serie de repeticiones realizadas consecutivamente.)

La cantidad apropiada de peso para cada ejercicio depende individualmente del usuario. Es por su decisión calibrar sus límites. Seleccione la cantidad de peso que usted piense es adecuada para usted. Empiece con 3 series de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por tres minutos después de cada juego. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de peso.

TONO

Usted puede entonar sus músculos empujándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Complete tantos series de 15 o 20 repeticiones como sean posibles sin que lleguen a ser incómodos. Descanse por 1 minuto después de cada juego. Trabaje sus músculos completando más series en vez de usar una mayor cantidad de pesa.

PERDER PESO

Para perder peso use una menor cantidad de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre series.

ENTRENAR CON VARIEDAD

Entrenar con variedad es una manera eficaz de obtener un programa de bienestar bien balanceado. Un ejemplo de un programa con balance es:

- Planear entrenamientos de pesas el Lunes, Miércoles, y Viernes.
- Planear 20 a 30 minutos de ejercicio aeróbico, como andando en bicicleta, corriendo o nadando el Martes y el Jueves.
- Descanse de ambos ejercicios de pesas y ejercicios aeróbicos por lo menos un día completo cada semana para darle a su cuerpo tiempo para regenerarse.

La combinación de ejercicio con pesas y ejercicio aeróbico puede remodelar y fortalecer su cuerpo más desarrollar su corazón y pulmones.

COMO PERSONALIZAR SU PROGRAMA DE EJERCICIO

Determinando la cantidad de tiempo exacto para cada entrenamiento, como también el número de repeticiones o la serie completada, es una decisión individual. Es muy importante evitar sobre pasarse durante los primeros meses de su programa de ejercicio. Usted debe progresar a su propio paso y sea sensible a las necesidades de su cuerpo. Si usted experimenta dolor o mareos a cualquier hora mientras hace ejercicio pare inmediatamente y empiece a enfriarse. Encuentre qué está incorrecto antes de continuar. Recuerde que el descanso adecuado y la dieta apropiada son factores importantes en cualquier programa de ejercicio.

CALENTAMIENTO

Empiece cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. El calentamiento prepara su cuerpo para el ejercicio incrementando la circulación, llevando más oxígeno a los músculos y elevando la temperatura del cuerpo.

ENTRENAMIENTO

Cada entrenamiento debe incluir de 6 a 10 ejercicios diferentes. Seleccione ejercicios para cada grupo mayor de músculos, haciendo énfasis en áreas que usted quiere desarrollar más. Para balancear y variar sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento en entrenamiento.

Programe sus entrenamientos a una hora durante el día que usted tiene el nivel de energía más altos. Cada entrenamiento debe seguir por lo menos un día de descanso. Una vez que usted encuentre un horario adecuado para usted, manténgalo.

FORMAS DE EJERCICIO

Manteniendo la forma apropiada es una parte esencial de un programa de ejercicio eficaz. Esto requiere moverse a través del alcance de moción completo para cada ejercicio y mover solamente las partes apropiadas del cuerpo. El hacer ejercicios de una manera sin control le dejará sintiéndose agotado. En la guía de ejercicios que acompaña este manual usted encontrará fotografías mostrando la forma correcta para varios ejercicios, y una lista de los músculos afectados. Refiérase a la gráfica de músculos para encontrar los nombres de los músculos.

CONTENIDO

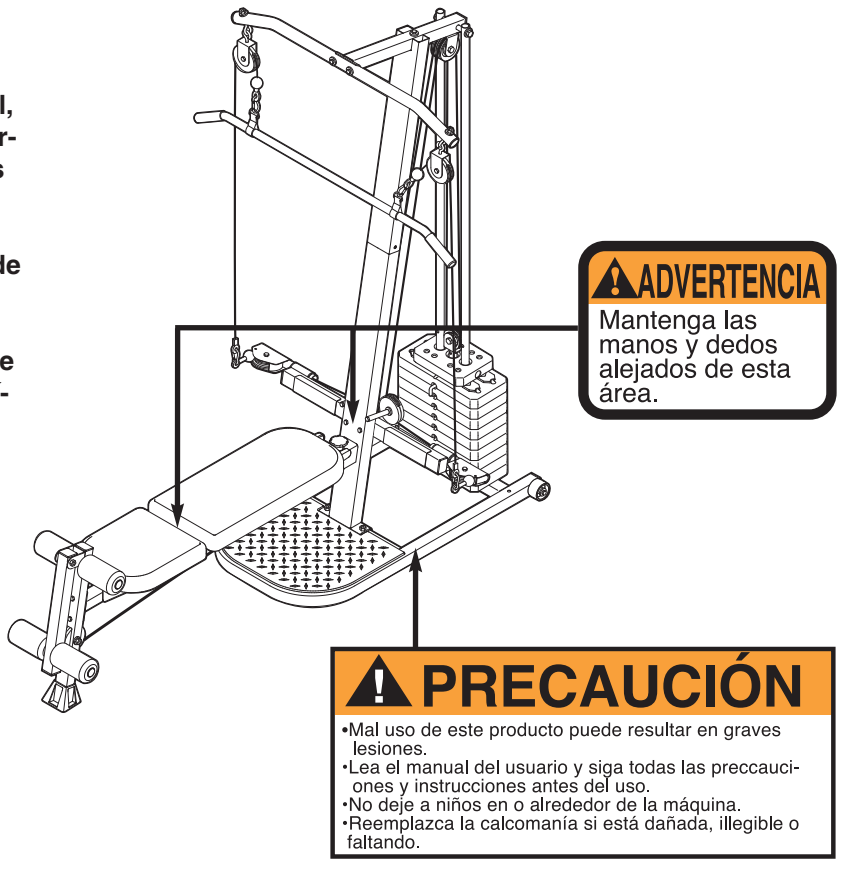
COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
MONTAJE 5
AJUSTES 14
TABLA DE RESISTENCIA DE PESAS 16
DIAGRAMA DE CABLES 17
GUÍAS DE EJERCICIO 18
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

Nota: En la parte central de este manual se encuentran una TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS y una LISTA DE PIEZAS/DIBUJO DE LAS PIEZAS. Retíre una TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS y una LISTA DE PIEZAS/DIBUJO DE LAS PIEZAS antes de empezar el montaje.

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS

Las calcomanías que se muestran aquí se han colocados en el sistema de entrenamiento. Saque las calcomanías que están en español, presione las calcomanías de advertencia de tal manera que cubra las que están en inglés.

Si no se incluye las calcomanías de advertencia, o no son leíbles, por favor póngase en contacto con la tienda donde compró el sistema de resistencia. Aplique las calcomanías en el lugar que se muestra.


ADVERTENCIA
Mantenga las manos y dedos alejados de esta área.
PRECAUCIÓN
•Mal uso de este producto puede resultar en graves lesiones.
•Lea el manual del usuario y siga todas las preccauciones y instrucciones antes del uso.
•No deje a niños en o alrededor de la máquina.
•Reemplazca la calcomanía si está dañada, illegible o faltando.

WEIDER es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.

COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

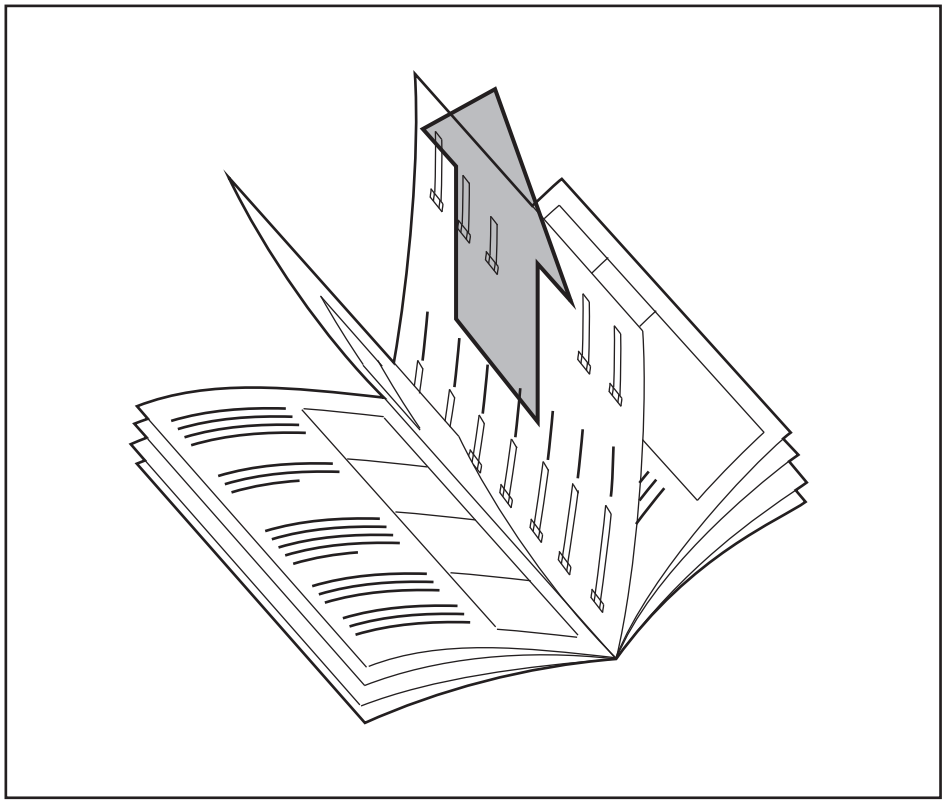
Para pedir piezas de repuesto, pongase en contacto con la tienda donde compró su equipo. Cuando vaya a ordenar piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

- el NUMERO DE MODELO del producto (WEEVSY09230)
- el NOMBRE del producto (WEIDER® FLEX 8960 sistema de entrenamiento)
- el NUMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de este manual)
- el NUMERO y LA DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS en el centro de esta manual).

Núm. de Parte 200908 R1003A
Impreso en China © 2003 ICON Health & Fitness, Inc.

RETIRE DEL MANUAL ESTA TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS. GUARDE ESTA TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS PARA REFERENCIA EN LA FUTURA.

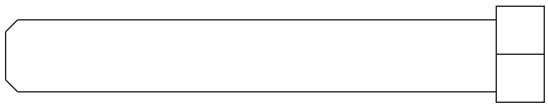
Esta tabla se provee para ayudarle a usted a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis debajo de cada pieza, se refiere al número clave de cada pieza, de la LISTA DE PIEZAS en el centro de esta manual. **Importante: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**



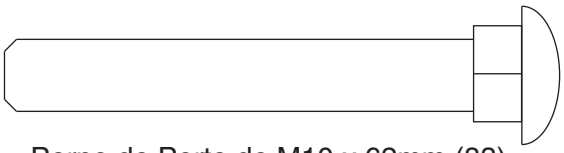
Nota: El montaje está dividido en cuatro pasos: 1) montaje del marco, 2) montaje del brazo, 3) montaje de cable y polea, y 4) montaje del asiento. El equipo para cada paso está empacado por separado. ESPERE HASTA QUE COMIENCE CADA ETAPA DEL MONTAJE PARA ABRIR LA BOLSA DE LAS PIEZAS MARCADAS PARA ESA ETAPA DEL MONTAJE.

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS—Núm. de Modelo WEEVSY09230 R1003A

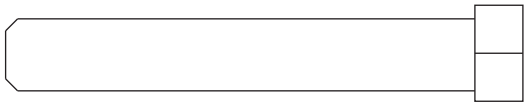
Este cuadro se provee para ayudarle a usted a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis debajo de cada pieza, se refiere al número clave de cada pieza, de la LISTA DE PIEZAS en el centro de este manual. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**



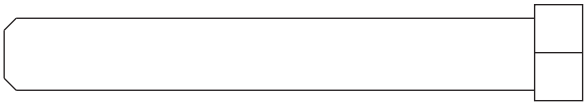
Perno de M10 x 65mm (79)



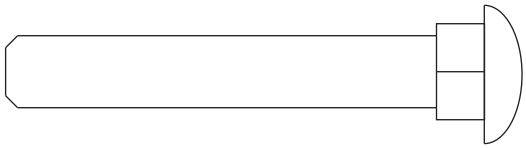
Perno de Porte de M10 x 62mm (83)



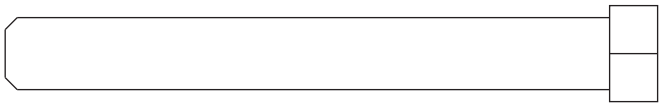
Perno de M10 x 62mm (63)



Perno de M10 x 70mm (64)

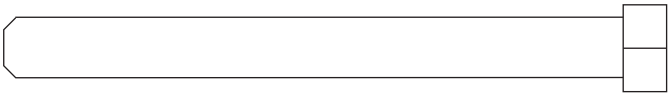


Perno de Porte de M10 x 57mm (61)

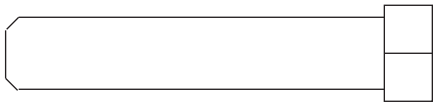


Perno de M10 x 80mm (66)

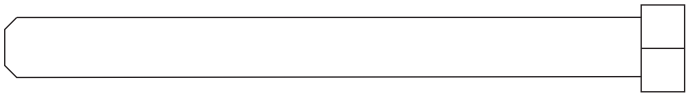
Perno de M10 x 56mm (70)



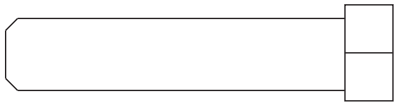
Perno de M8 x 82mm (95)



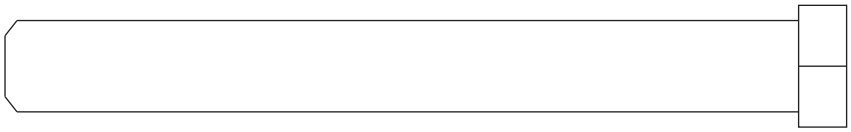
Perno de M10 x 50mm (71)



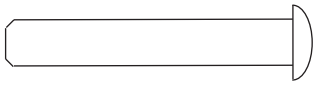
Perno de M8 x 84mm (60)



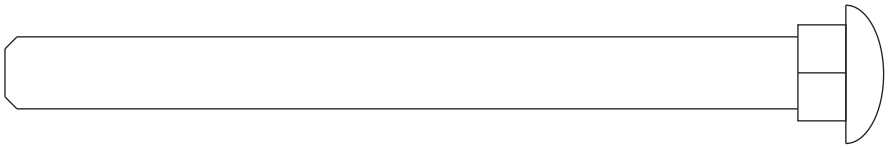
Perno de M10 x 45mm (2)



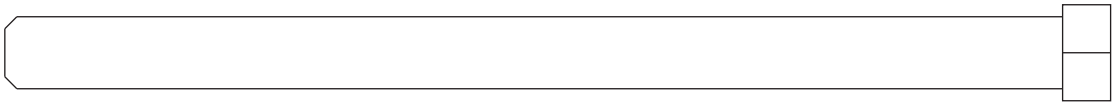
Perno de M12 x 105mm (81)



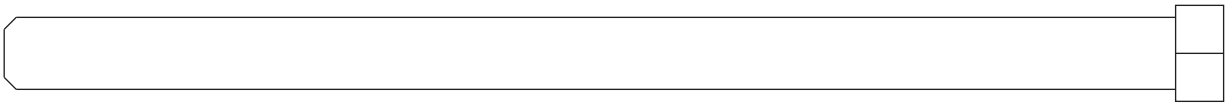
Tornillo de M6 x 38mm (58)



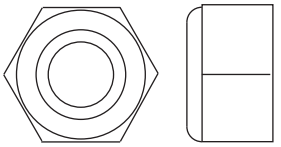
Perno de Porte de M10 x 105mm (73)



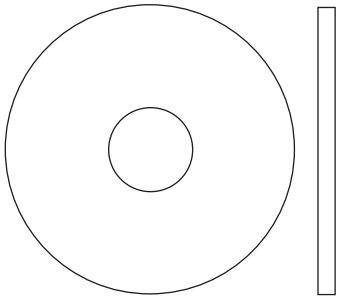
Perno de M10 x 140mm (72)



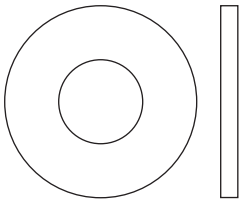
Perno de M10 x 155mm (85)



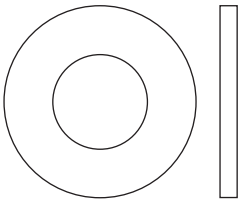
Contratuerca de Nylon de M12 (84)



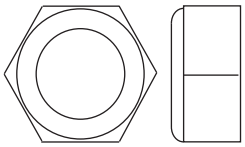
Arandela Grande de M10 (90)



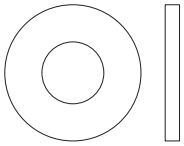
Arandela de M10 (75)



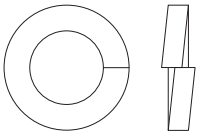
Arandela de M12 (62)



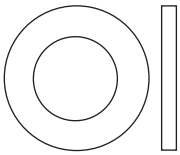
Contratuerca de M12 (97)



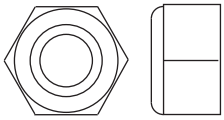
Arandela de M8 (59)



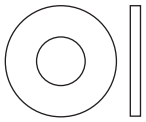
Arandela Dividida de M10 (43)



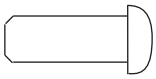
Arandela Pequeña de M10 (91)



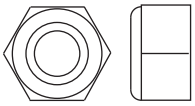
Contratuerca de Nylon de M10 (76)



Arandela de M6 (77)

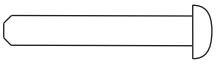


Tornillo de M6 X 16mm (82)

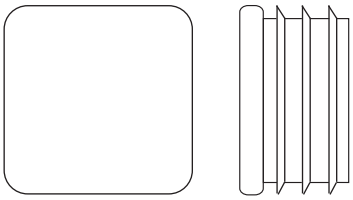


Contratuerca de Nylon de M8 (65)

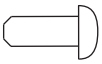
Arandela de M4 (92)



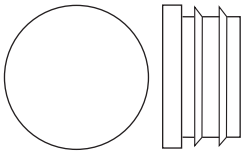
Tornillo de M4 x 25mm (56)



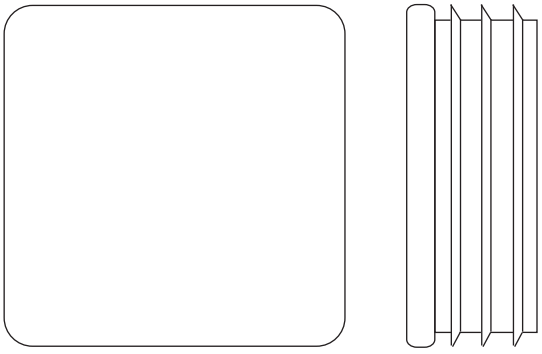
Tapa Interna Cuadrada de 25mm (54)



Tornillo de M4 x 10mm (96)

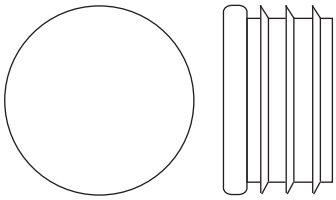


Tapa Interna Redonda de 19mm (78)



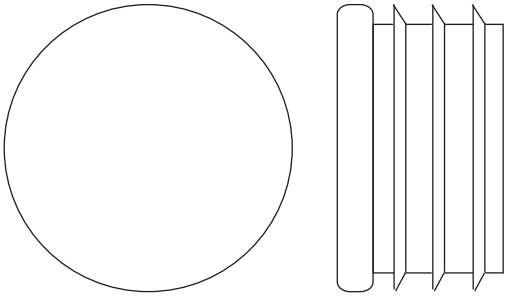
Tapa Interna Cuadrada de 45mm (42)

Perno de M10 x 20mm (68)



Tapa Interna Redonda de 25mm (69)

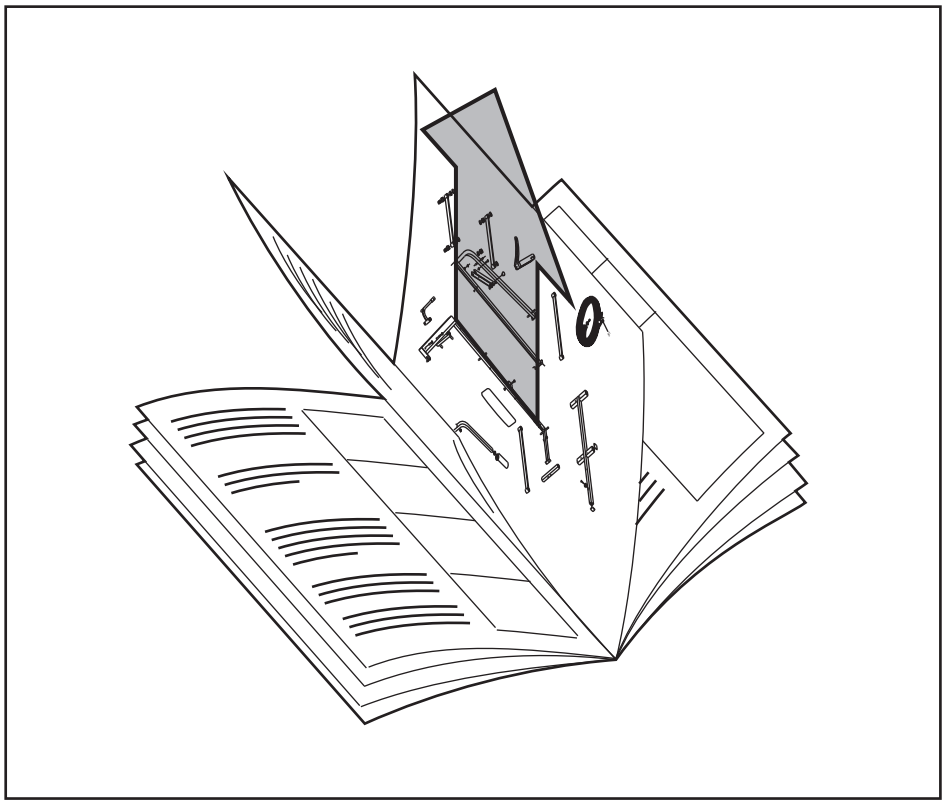
Tapa Interna de 40mm x 50mm (41)



Tapa Interna Redonda de 38mm (40)

RETIRE DEL MANUAL ESTA LISTA DE PIEZAS/ DIBUJO DE LAS PIEZAS.

GUARDE ESTA LISTA DE PIEZAS/
DIBUJO DE LAS PIEZAS PARA REFERENCIA EN LA FUTURA.



LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo WEEVSY09230 R1003A

Núm	Ctd	Descripción	Núm	Ctd.	Descripción
1	1	Base	51	4	Gancho del Cable
2	3	Perno de M10 x 45mm	52	2	Espaciador de 8mm
3	1	Montante Vertical	53	5	Pata Plástica
4	1	Montante Vertical Superior	54	2	Tapa Interna Cuadrada de 25mm
5	1	Marco del Banco	55	1	Parachoque de la Palanca para las Piernas
6	1	Extensión Delantera			
7	1	Palanca para las Piernas	56	6	Tornillo de M4 x 25mm
8	2	Guía de Pesas	57	3	Tubo de Acero
9	1	Marco Superior	58	4	Tornillo de M6 x 38mm
10	1	Barra Cruzada	59	2	Arandela de M8
11	1	Marco Cruzado	60	2	Perno de M8 x 84mm
12	1	Porte Asiento	61	2	Perno de Porte de M10 x 57mm
13	1	Asiento	62	6	Arandela de M12
14	1	Respaldo	63	3	Perno de M10 x 62mm
15	1	Marco del Respaldo	64	2	Perno de M10 x 70mm
16	1	Tapa del Respaldo	65	5	Contratuerca de Nylon de M8
17	2	Placa del Protector	66	1	Perno de M10 x 80mm
18	1	Parachoque del Tubo de Pesas	67	1	Polea Pegueña
19	1	Barra Lateral	68	4	Perno de M10 x 20mm
20	2	Mango	69	2	Tapa Interna Redonda de 25mm
21	2	Alojamiento de la Polea	70	2	Perno de M10 x 56mm
22	2	Brazo Giratorio	71	2	Perno de M10 x 50mm
23	2	Cinta de Tracción	72	2	Perno de M10 x 140mm
24	4	Anillo del Retenador	73	2	Perno de Porte de M10 x 105mm
25	4	Forro del Cojinete del Brazo	74	1	Seguro
26	4	Almohadilla de Espuma	75	14	Arandela de M10
27	1	Pata de la Extensión Delantera	76	23	Contratuerca de Nylon de M10
28	9	Polea Grande	77	4	Arandela de M6
29	10	Cubierta de la Polea	78	4	Tapa Interna Redonda de 19mm
30	1	Perilla	79	2	Perno de M10 x 65mm
31	2	Rueda	80	1	Cable Largo
32	1	Cable del Banco	81	2	Perno de M12 x 105mm
33	2	Cable Corto	82	4	Tornillo de M6 X 16mm
34	2	Perno de Ojo	83	2	Perno de Porte de M10 x 62mm
35	9	Peso	84	2	Contratuerca de Nylon de M12
36	1	Pasador del Pesas	85	1	Perno de M10 x 155mm
37	1	Pasador de Seguridad	86	1	Peso Superior
38	1	Sujetador-"U" del Tubo de Pesas	87	2	Cubierta de la Polea del Brazo
39	2	Parachoque de Pesas	88	2	Harnés Lateral
40	2	Tapa Interna Redonda de 38mm	89	2	Tubo de Almohadilla
41	4	Tapa Interna de 40mm x 50mm	90	1	Arandela Grande de M10
42	5	Tapa Interna Cuadrada de 45mm	91	2	Arandela Pequeña de M10
43	5	Arandela Dividida de M10	92	5	Arandela de M4
44	1	Tubo de Peso	93	2	Espaciador de 42mm
45	1	Pasador del Asiento	94	4	Espaciador de 10mm
46	3	Espaciador de 32mm	95	1	Tornillo de M8 x 82mm
47	6	Rueda Pequeña	96	4	Tornillo de M4 x 10mm
48	1	Tirante de la Prensa para las Piernas	97	1	Contratuerca de M12
			#	1	Manual del Usuario
49	2	Manubrio	#	1	Guía de Ejercicios
50	1	Tirante del Tobillo	#	1	Bolsa de Grasa

Nota: # indica una pieza no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada de este manual para información sobre cómo solicitar piezas de repuesto.

DIBUJO DE LAS PIEZAS–Núm. de Modelo WEEVSY09230 R1003A